**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. |
| **Этап подготовки**  | ССМ-2 |
| **Дата проведения****тренировочного занятия** | 13 14 15 16 17 |
| **Расписание занятий** | 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp  |
| **Содержание** **тренировочного занятия** | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: Бег на месте 1 мин.Отжимания от пола (2 подхода по 30 сек.)Выпрыгивания с приседа ( 2 подхода по 30 сек.)Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 30 сек.)Упражнения на растягивание 6 мин.Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 1 мин.)Имитация проходов в ноги ( 2 подхода по 2 мин.)Отбросы ног 1 мин.Упражнения со спортивным инвентарем( прыжки на скакалке 4 мин., упражнения с резиной 3 мин., упражнения с гантелями 3 мин.)Заминка: упражнения на гибкость. | 10 мин.5 мин10 мин.5 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.Упражнения выполнять на нескользком покрытии.После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись (Ф.И.О)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. |
| **Этап подготовки**  | НП-1 |
| **Дата проведения****тренировочного занятия** | 13 15 17 |
| **Расписание занятий** | 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp  |
| **Содержание** **тренировочного занятия** | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)Приседания (2 подхода по 30 сек.)Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)Упражнения на растягивание 4 мин.Перемещение в борцовской стойке ( 4 подхода по 1 мин.)Имитация отбросов ног( 3 подхода по 2 мин.)Имитация проходов в ноги ( 3 подхода по 2 мин.)Упражнения на гибкость 4 мин. | 10 мин.16 мин4 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.Упражнения выполнять на нескользком покрытии.После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись (Ф.И.О)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. |
| **Этап подготовки**  | НП-3 |
| **Дата проведения****тренировочного занятия** | 13 14 16 18.04.2020 |
| **Расписание занятий** | 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp  |
| **Содержание** **тренировочного занятия** | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)Приседания (2 подхода по 30 сек.)Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)Упражнения на растягивание 4 мин.Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 2 мин.)Имитация отбросов ног( 3 подхода по 2 мин.)Имитация проходов в ноги ( 3 подхода по 2 мин.)Упражнения на гибкость 4 мин. | 10 мин.16 мин4 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.Упражнения выполнять на нескользком покрытии.После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись (Ф.И.О)

 **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. |
| **Этап подготовки**  | ТЭ-3 |
| **Дата проведения****тренировочного занятия** | 13 14 15 16 17.04.2020 |
| **Расписание занятий** | 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp  |
| **Содержание** **тренировочного занятия** | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)Приседания (2 подхода по 30 сек.)Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)Упражнения на растягивание 4 мин.Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 1 мин.)Имитация проходов в ноги ( 2 подхода по 1 мин.)Отбросы ног 1 мин.Упражнения со спортивным инвентарем( прыжки на скакалке 4 мин., упражнения с резиной 3 мин., упражнения с гантелями 3 мин.)Заминка: упражнения на гибкость. | 10 мин.5 мин10 мин.5 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.Упражнения выполнять на нескользком покрытии.После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись (Ф.И.О)